



Educación
Secretaría de Educación Pública



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"



TRASTORNOS DEL SUEÑO NO ORGÁNICOS

Caja de herramientas



SAD
SECRETARÍA DE
ADMINISTRACIÓN



2026
año de
Margarita
Maza

IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar



¿Qué son los trastornos del sueño no orgánicos?

Son alteraciones persistentes en la cantidad, calidad o continuidad del sueño que no se explican por una causa fisiológica directa.





Origen:

- Su origen se asocia principalmente a factores psicológicos, emocionales y psicosociales como el estrés crónico, el cual, se relaciona con el estrés laboral.
- Cuando una persona se enfrenta a constantes demandas excesivas, se activa de manera sostenida el sistema de respuesta al estrés.
- Este patrón cognitivo dificulta la relajación necesaria para poder conciliar el sueño, provocando que las horas de sueño sean irregulares o poco compatibles con las demandas laborales y sociales.



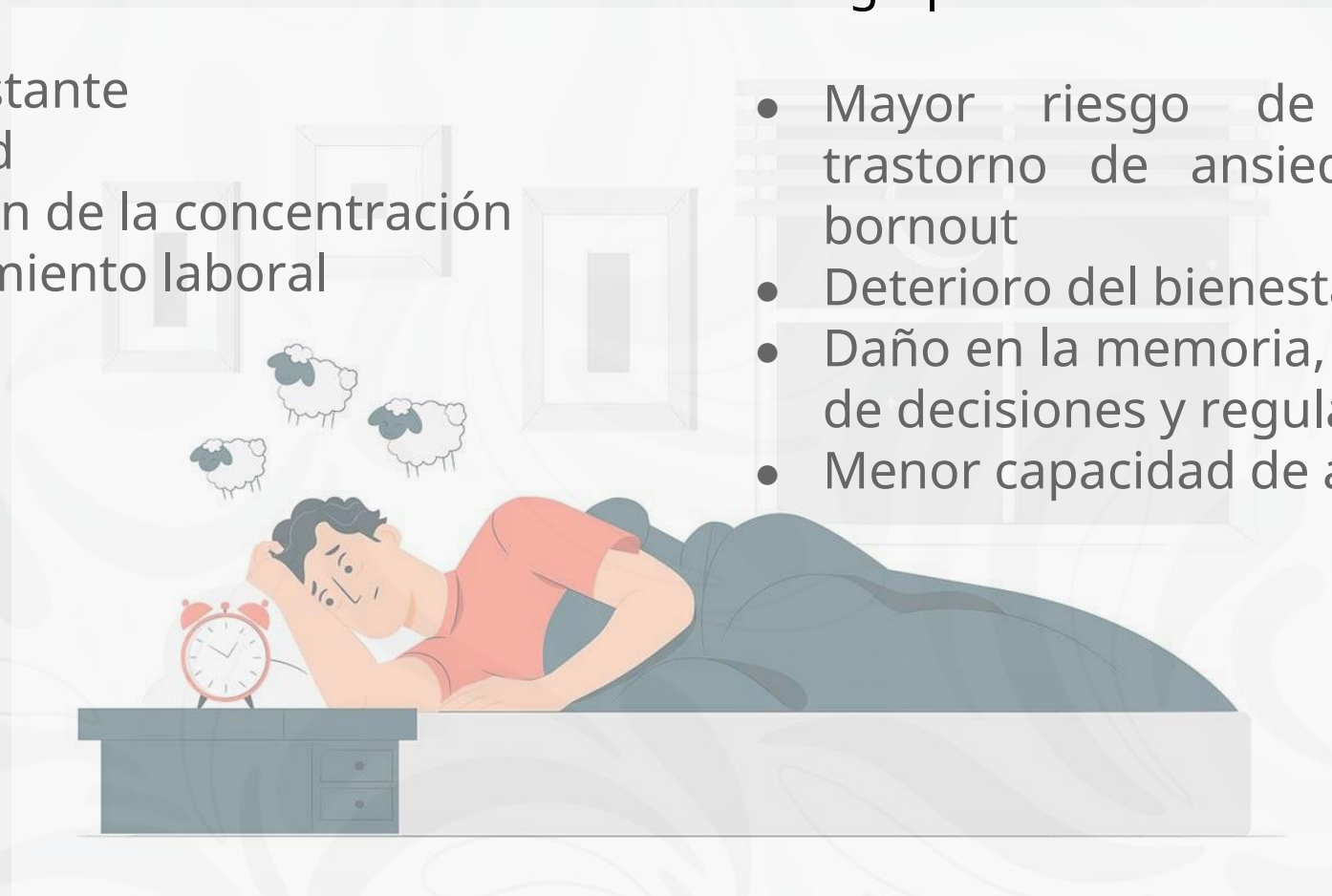
Consecuencias a la salud y al desempeño:

A corto plazo:

- Fatiga constante
- Irritabilidad
- Disminución de la concentración
- Bajo rendimiento laboral

A largo plazo:

- Mayor riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad, depresión y burnout
- Deterioro del bienestar psicológico
- Daño en la memoria, por ende en toma de decisiones y regulación emocional
- Menor capacidad de afrontamiento





Señales de alerta

- Insomnio
- Dificultad para iniciar el sueño
- Despertares frecuentes
- Sensación de sueño no reparador

Síntomas asociados

- Irritabilidad
- Fatiga
- Dificultad de concentración
- Bajo rendimiento académico o laboral

Hipersomnias psicológicas

- Somnolencia excesiva sin causa médica
- Uso del sueño como evitación emocional



Estrategias de afrontamiento y prevención:

Higiene del sueño (base fundamental)

- Horario fijo para dormir y despertar
- Evitar pantallas 60 minutos antes de dormir
- No usar la cama para estudiar o trabajar
- Evitar cafeína 6 horas antes

(No es opcional)



Técnica de control de estímulos

Si no logras dormir en 20 minutos:

- Levántate
- Realiza actividad tranquila con luz tenue
- Regresa solo cuando tengas sueño

Esto rompe la asociación cama-frustración.

Manejo de pensamientos nocturnos

Antes de dormir:

- Escribir pendientes del día siguiente
- Hacer una lista de preocupaciones y posibles soluciones

Pregúntate:

¿Estoy intentando resolver mi vida a las 11:30 p.m.?

Esto reduce rumiación

Relajación

- Respiración 4-4-6
- Relajación muscular progresiva
- Meditación guiada breve

Reducen la hiperactividad del sistema nervioso.





“El sueño es la cadena dorada que ata la salud con nuestro cuerpo.”

¡Gracias!

[Da click aquí a conocer todo el material disponible que tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.](#)



2026
año de
Margarita
Maza